

嘗健 55 免費網上課程表 - 2021 年 1 月至 3 月

R.E.A.C.H. Activities Free Online Schedule – January to March 2021



課程名稱 Course Name	上課時間 Period	課程日期 Course Date	堂數 Lessons	導師 Instructor	簡介 Description
星期一					
日常普通話 Daily Putonghua CODE: MSR1 – 028	10:00 am - 11:00 am	1 月 4 日 至 3 月 15 日	10	段麗君小姐 Ms. Maggie Duan	在加拿大的華人社區中，說普通話的中國移民增長速度極快，普通話的使用率也越來越高，學懂普通話便可以更準確地和他們溝通。本班將教授日常生活中會使用到的普通話，使生活更方便。
太極班 Tai Chi CODE: MSR1 – 032	10:30 am - 11:30 am	1 月 25 日 至 4 月 5 日	10	譚治平師傅 Mr. Tony Tam	楊式太極拳，由淺至深，教導身法中正，呼吸，柔韌性，平衡和內在能量，以達到身心健康及紓緩精神壓力。
椅子瑜珈班 Chair Yoga CODE: MSR1 – 036	3:00 pm - 4:00 pm	2 月 22 日 至 4 月 26 日	10	朱潔愛導師 Ms. Katy Chu	椅上瑜珈是一種柔和形式瑜珈，可以坐在椅子上或站立時使用椅子作為支撐。無需複雜動作，但可以享受傳統瑜珈的好處 - 放鬆身心，改善身體柔韌性，並提升健康狀況。
星期二					
唱歌班 (星期二) Singing Class (Tuesday) CODE: MSR1 – 034	12:45 pm - 2:00 pm	1 月 26 日 至 3 月 30 日	10	游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau	教授樂理知識、呼吸、運氣、發聲及演繹技巧，從而令長者重拾自信心，建立與人互動的熱情，減低焦慮和壓力及達至健康和有質素的生活。
國語瑜珈班 Mandarin Yoga CODE: MSR1 – 029	2:30 pm - 3:30 pm	1 月 5 日 至 3 月 9 日	10	段麗君小姐 Ms. Maggie Duan	瑜珈是一種有效加強肌肉力量和耐力的方式，配合定期的運動練習會讓其效果更為顯著。日常生活中練習瑜珈能夠改善身體健康，增強肌肉力量和柔軟度，甚至減少壓力、抑鬱及焦慮症症狀。
星期三					
二胡班 (星期三) Erhu (Wednesday) CODE: MSR1 – 037	10:00 am - 11:00 am	2 月 10 日 至 4 月 14 日	10	吳煜傑導師 Mr. Richard Ng	教授二胡知識和技巧，由把琴手勢至閱讀簡譜，逐步提高技巧至演繹曲目。
廣東話瑜珈班 Cantonese Yoga CODE: MSR1 – 033	11:15 am - 12:15 pm	1 月 20 日 至 3 月 24 日	10	陳炯輝導師 Mr. Philip Chan	瑜珈是一種有效加強肌肉力量和耐力的方式，配合定期的運動練習會讓其效果更為顯著。日常生活中練習瑜珈能夠改善身體健康，增強肌肉力量和柔軟度，甚至減少壓力、抑鬱及焦慮症症狀。

唱歌班 (星期三) Singing Class (Wednesday) CODE: MSR1 – 035	12:00 pm - 1:15 pm	2月3日 至 4月7日	10	游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau	教授樂理知識、呼吸、運氣、發聲及演繹技巧，從而令長者重拾自信心，建立與人互動的熱情，減低焦慮和壓力及達至健康和有生活質量的生活。
骨質疏鬆症 Osteoporosis CODE: MSR1 – 044	1:00 pm - 2:00 pm	2月17日	1	Dr. Joyce Fu	骨質疏鬆症是由於骨質密度下降而令骨折風險提高的疾病，嚴重時可影響患者的生活質素，我們該如何預防、診斷和治療呢？一旦患上骨質疏鬆症又該怎樣維持生活質素呢？
膝蓋骨關節炎 Knee osteoarthritis CODE: MSR1 – 045		2月24日			膝蓋骨關節炎是由於膝蓋軟骨磨損消耗所引致的發炎狀況。患者會感到膝蓋疼痛、僵硬、腫脹等徵狀，情況嚴重時，會影響正常走路甚至睡眠！本講座會介紹預防膝蓋骨關節炎的運動方法，改善及紓緩它的影響。
星期四					
健身氣功:五禽戲 Health Qigong : Wu Qin Xi CODE: MSR1 – 030	11:00 am - 12:00 noon	1月7日 至 3月25日	12	劉森如師傅 Ms. Angela Ho	五禽戲為東漢名醫華佗所創，是一套仿效虎，鹿，熊，猿，鳥活動特點的健身方法。健身氣功 - 五禽戲由上海體育學院編創。該功法繼承傳統五禽戲的精華，在形神兼備，意氣相隨，內外合一中達到三調合一的健身效果。
疫情下的詐騙 Fraud Prevention during Pandemic CODE: MSR1 – 040	2:00 pm - 3:00 pm	1月14日	1	梁佩玲姑娘 Ms. Persy Leung	詐騙手法隨着科技進步，我們該如何避免受騙？騙徒有甚麼欺騙手法？本講座會為大家一一分析。
活出優質 金齡歲月 Aging Well CODE: MSR1 – 041		1月21日		張仲珊姑娘 Ms. Iris Cheung	隨着年齡增長，活動機能下降，很多長者都選擇避免交際，甚至會孤立自己。加拿大有很多機構提供各種福利及服務，令你活出優質的金齡歲月！
樂居安省 Living & Care Options CODE: MSR1 – 042		1月28日		吳家媛姑娘 Ms. Crystal Ng	居住環境可以直接影響他們的健康，甚至生命！隨着年齡增加，需要護理的要求也相應增多。本講座將會為你提供不同的居住選擇和資源介紹。
情緒管理 Emotion Management CODE: MSR1 – 043		2月4日		勞凱旋姑娘 Ms. Kaixuan Lao	情緒可以影響行為，壞情緒可以影響健康，受到情緒困擾時我們可以做什麼呢？本講座為你剖析情緒帶來的影響，令你成為開心快樂人！
星期五					
日常普通話 Daily Putonghua CODE: MSR1 – 031	10:00 am - 11:00 am	1月8日 至 3月19日	10	段麗君小姐 Ms. Maggie Duan	在加拿大的華人社區中，說普通話的中國移民增長速度極快，普通話的使用率也越來越高，學懂普通話便可以更準確地和他們溝通。本班將教授日常生活中會使用到的普通話，使生活更方便。

二胡班 Erhu CODE: MSR1 – 038	10:00 am - 11:00 am	2月5日 至 4月23日	10	吳煜傑導師 Mr. Richard Ng	教授二胡知識和技巧，由把琴手勢至閱讀簡譜，逐步提高技巧至演繹曲目。
唱歌班 (星期五) Singing Class (Friday) CODE: MSR1 – 039	12:00 pm - 1:15 pm	2月5日 至 4月23日	10	游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau	教授樂理知識、呼吸、運氣、發聲及演繹技巧，從而令長者重拾自信心，建立與人互動的熱情，減低焦慮和壓力及達至健康和有生活質量的生活。

查詢或報名，請電郵至 barrychan@monsheong.org



「嘗健55」(R. E. A. C. H.) 是一個由聯邦「新視野長者計劃」撥款資助的五年計劃。孟嘗會以骨幹籌劃機構身份，與其他協辦夥伴舉辦不同項目，接觸及鼓勵大多市區內55歲或以上華人長者積極參與，投入社區。

目標：

現時全球人口高齡化，關懷長者的身心健康成為社會重要議題。部份華人長者由於語言障礙，長期與社區缺乏接觸，部份則因年紀漸長不再自行駕駛，如果居住地方交通不便，就會長時間獨困家中，容易陷入自我疏離，與社區聯繫切斷，令生活質素大不如前。孟嘗會希望透過該計劃能夠積極推動互惠相助的文化，接觸及鼓勵大多市地區內55歲或以上的華人長者投入社區活動及提升大眾對長者需要的關注。